## POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

**(+33) (0)810 121 140**

Fax : (33) 0130 562 730

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODELÉ du produit (PFEVBE1836.0)
- le NOM du produit (le banc de poids PROFORM G 580)
- le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la page 14 et 15 de ce manuel).

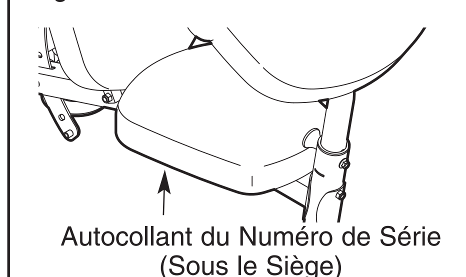
Nº. de Pièce 241677 R0706A






**Nº. du Modèle PFEVBE1836.0**
**Nº. de Série** ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Numéro de Série (Sous le Siège)

# MANUEL DE L'UTILISATEUR

## QUESTIONS?

**En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :**

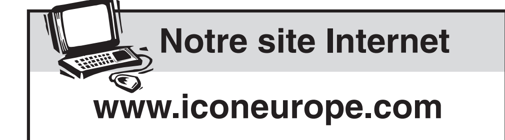
**(+33) (0)810 121 140**

**du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).**

**email : sav.fr@iconeurope.com**

## ⚠ ATTENTION :

**veuilles lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Conservez ce manuel pour références ultérieures.**



**Notre site Internet**

**www.iconeurope.com**




## TABLE DES MATIÈRES







## SCHÉMA DÉTAILLÉ— Nº. du Modèle PFEVBE1836.0 R0706A

## LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle PFEVBE1836.0

R0706A

| Nº. | Qté. | Description | Nº. | Qté. | Description |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Cadre | 32 | 3 | VIs de M4 x 16mm |
| 2 | 1 | Barre Transversale | 33 | 5 | VIs de M4 x 10mm |
| 3 | 1 | Jambe Avant | 34 | 12 | Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 |
| 4 | 1 | Montant Gauche | 35 | 4 | Rondelle de M8 |
| 5 | 1 | Montant Droit | 36 | 5 | Rondelle de M6 |
| 6 | 2 | Appui de Poids | 37 | 2 | Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 |
| 7 | 1 | Montant de Flexion | 38 | 4 | Boulon en Bouton de M8 x 43mm |
| 8 | 1 | Support d'Ajustement | 39 | 4 | Vis de M6 x 50mm |
| 9 | 2 | Cadre du Dossier | 40 | 1 | Left Strike Plate |
| 10 | 1 | Coussin de Flexion | 41 | 4 | Vis de M6 x 29mm |
| 11 | 1 | Dossier | 42 | 1 | Vis de M6 x 76mm |
| 12 | 1 | Siège | 43 | 4 | Boulon en Bouton de M8 x 92mm |
| 13 | 2 | Pied de la Base Avant | 44 | 4 | Rondelle en Plastique de M8 |
| 14 | 1 | Pied de la Jambe Avant | 45 | 1 | Boulon en Bouton de M10 x 168mm |
| 15 | 2 | Pied de la Base Arrière | 46 | 4 | Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm |
| 16 | 1 | Embout Mâle Carré de 50mm | 47 | 2 | Boulon en Bouton de M8 x 81mm |
| 17 | 1 | Plaque d'Appui Droit | 48 | 1 | Boulon en Bouton de M10 x 78mm |
| 18 | 1 | Bague | 49 | 2 | Rondelle de M10 |
| 19 | 2 | Embout Rond Épais de 63mm | 50 | 1 | Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 |
| 20 | 2 | Bague du Montant | 51 | 1 | Boulon en Bouton de M6 x 40mm |
| 21 | 2 | Bouton du Montant | 52 | 1 | Base de Dossier |
| 22 | 1 | Amortisseur | 53 | 1 | Base de Flexion |
| 23 | 2 | Embout de 63mm | 54 | 1 | Base de Siège |
| 24 | 2 | Bouton de Flexion | # | 1 | Manuel de l'Utilisateu |
| 25 | 1 | Bouton du Dossier | # | 1 | Affiche d'Entraînement |
| 26 | 2 | Goupille de Poids | # | 3 | Outil de Maintien |
| 27 | 2 | Bague d'Espacement de 12mm | | | |
| 28 | 4 | Embout Carréde 25mm | | | |
| 29 | 2 | Grande Plaque de Support | | | |
| 30 | 1 | Petite Plaque de Support | | | |
| 31 | 2 | Embout Rond de 25mm | | | |

Remarque : "#" Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.



## PRECAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuilles lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc de poids.**

**1. Veuilles lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc de poids. Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.**

**2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

**3. Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

**4. Gardez le banc de poids à l'intérieur, et protégez le de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le banc de poids dans un garage, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.**

**5. N'utilisez le banc de poids que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc de poids de manière à protéger votre sol.**

**6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids à tout moment.**

**7. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

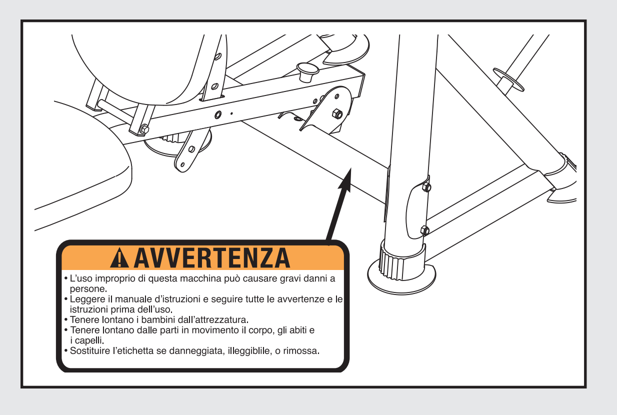
**8. Assurez-vous toujours que le bouton est entièrement inséré à avant d'utiliser le banc de poids.**

**9. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

**10. Le banc de poids a été conçu pour supporter un poids maximum de 136 kg et un poids maximum de l'utilisateur de 231 kg. Ne mettez pas plus de 95 kg, ce qui inclut une barre de poids et les poids, sur les support de poids. Ne placez pas plus de 59 kg sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.**

**11. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

**12. L'autocollant illustré a été apposé sur le banc de poids. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez l'autocollant en français sur l'autocollant en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, appelez le numéro sur la page de couverture de ce manuel et commandez un autocollant de rechange gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.**



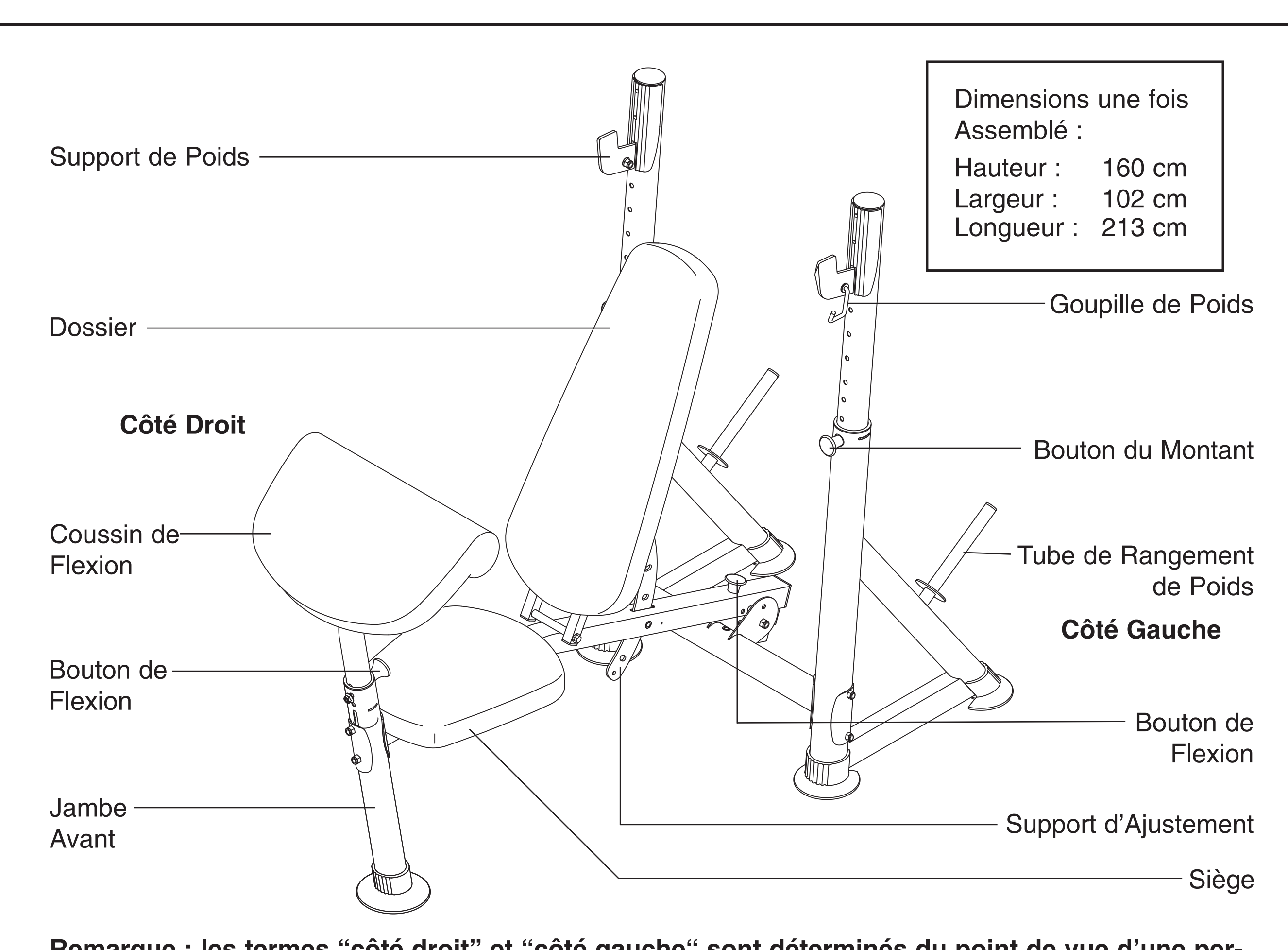

**⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.**

# AVANT DE COMMENCER

Merci pour avoir séléctionné le banc d'exercice versatile PROFORM G 580. Le banc de poids offre un choix de stations d'exercices conçues pour développer tous les groupes de muscles principaux du corps. Que votre objectif soit de sculpter votre corps, de développer votre musculature de manière importante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre les résultats spécifiques que vous cherchez.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids.** Si vous avez des questions aprés avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le PFEV-BE1836.0. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est collé sur le tapis roulant (voir la page de couverture de ce manuel pour son emplacement).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.




**Remarque : les termes "côté droit" et "côté gauche" sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.**



Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

**RETOUR À LA NORMAL**

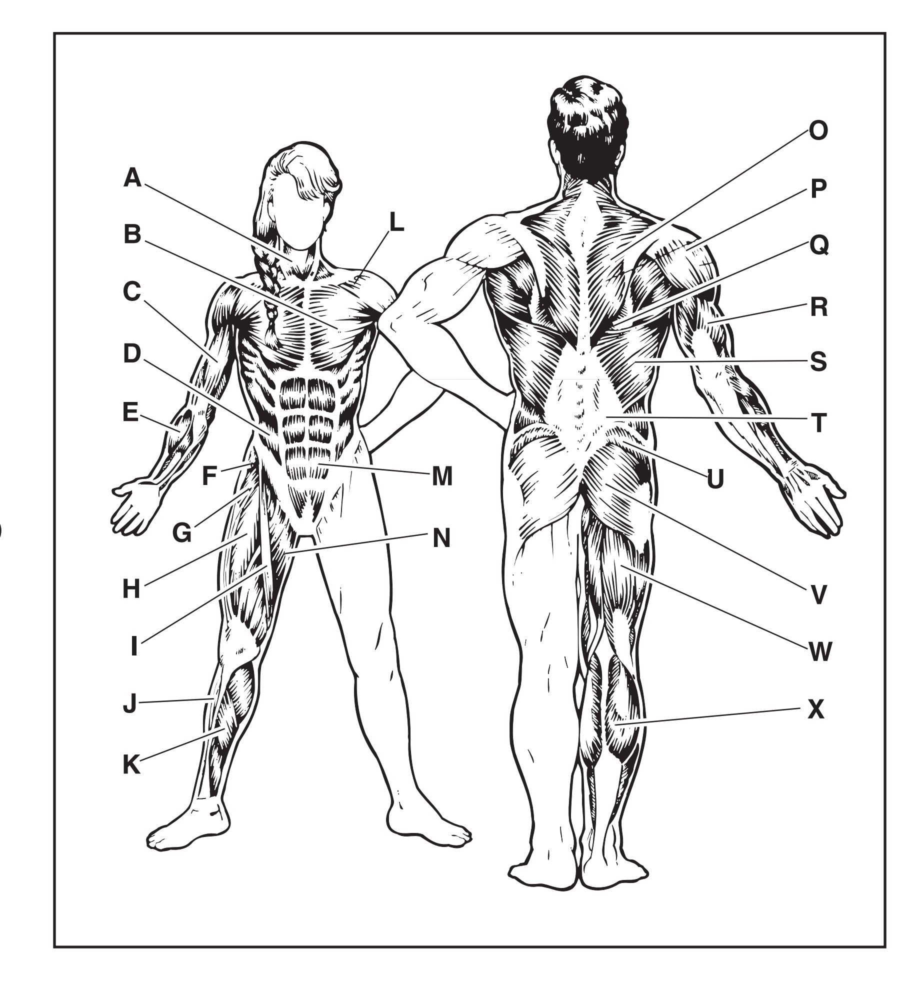
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

**STAYING MOTIVATED**

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques aux pages 12 and 13 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

**TABLEAU DES MUSCLES**

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

**LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT**

**Travailler les Muscles**
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :
• en changeant le nombre de poids utilisé
• en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

**Tonifier**
Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

**Perdre du Poids**
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

**Entraînement Diversifié**
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :
• Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
• Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
• Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

**PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES**

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

**ÉCHAUFFEMENT**

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

**ENTRAÎNEMENT**

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

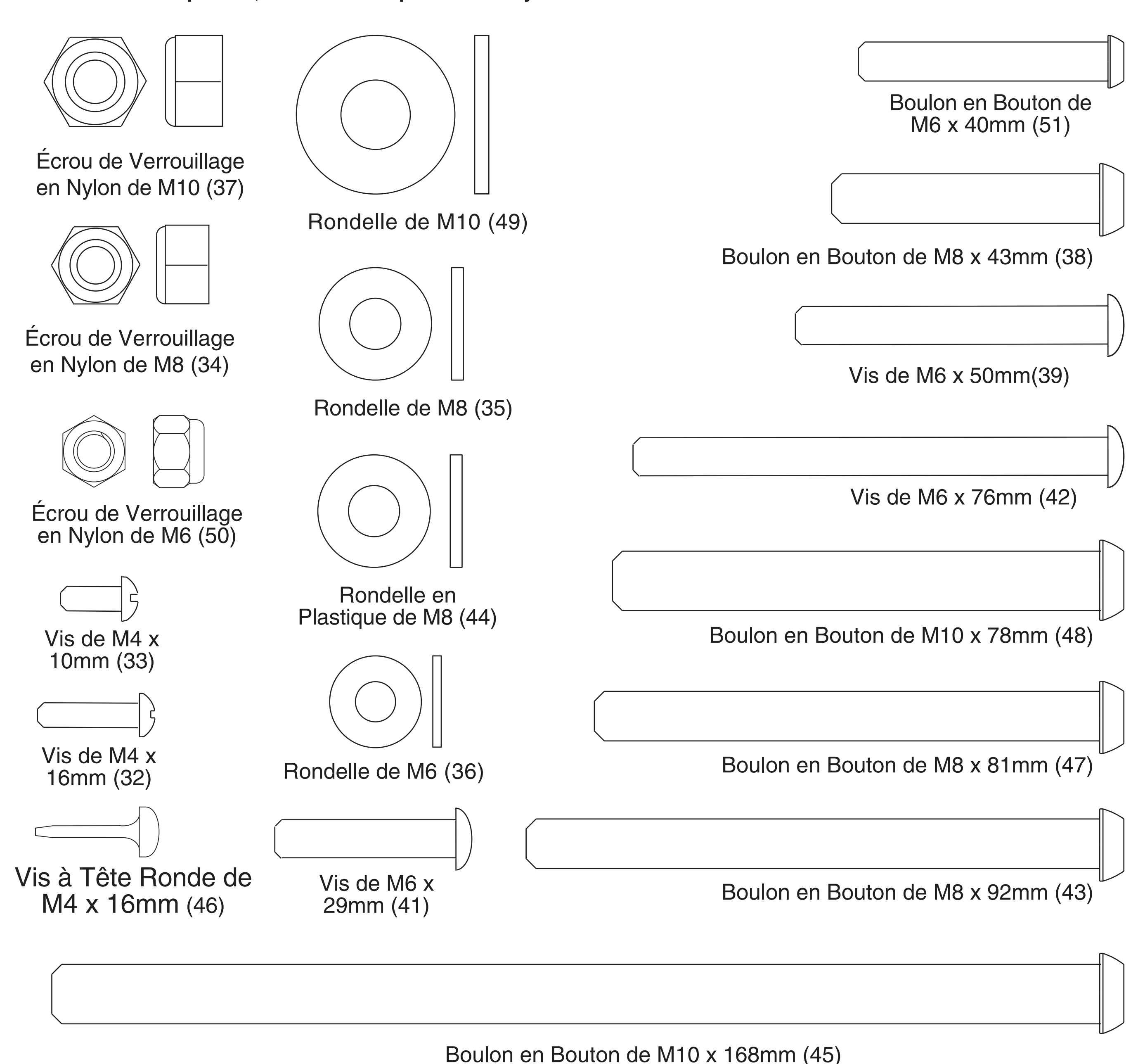
**POSITION DES EXERCICES**

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 11 pour trouver les noms des muscles.



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Voir le schéma ci-dessous de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses, de la LISTE DES PIÈCES à la page14. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit, Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



# ASSEMBLAGE

**Facilitez-vous l'assemblage**

Tout dans ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc de poids par n'importe qui avec succès. Cependant il est important de réaliser que le banc à usages multiples a plusieurs pièces et l'assemblage requiert du temps. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

**Avant de commencer l'assemblage, veuilles lire les instructions suivantes avec attention :**

- L'assemblage requiert deux personnes
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc d'exercices, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas..
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

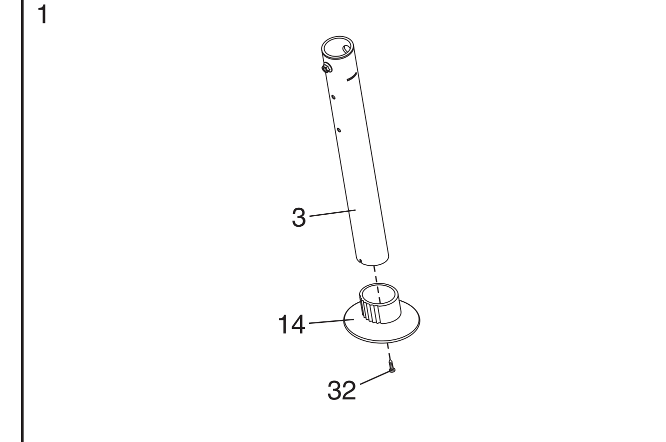
**Une clé hexagonale et un sachet de graisse sont inclus ; vous aurez aussi besoin des outils suivants (non-inclus) pour l'assemblage :**



- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis phillips**

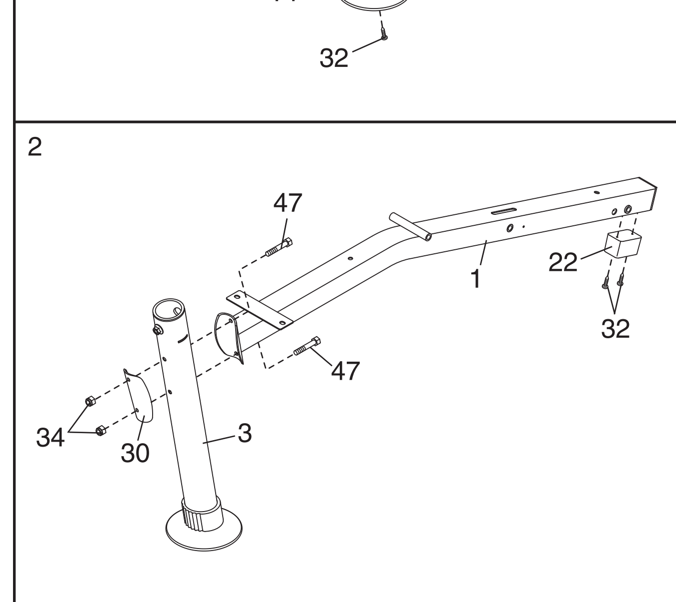
L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. Attachez le Pied de la Jambe Avant (14) sur la Jambe Avant (3) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (32).




2. Attachez le Cadre (1) sur la Jambe Avant (3) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 81mm (47), une Petite Plaque de Support (30) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (34). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage jusqu'au bout.**

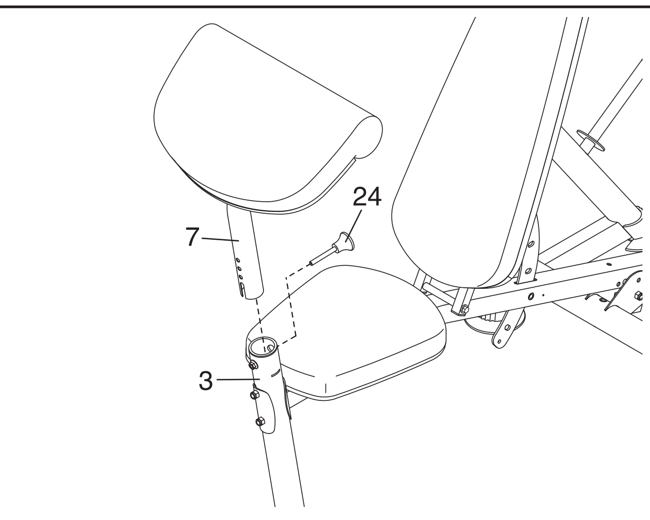
   Attachez l'Amortisseur (22) sur la Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M4 x 16mm (32).





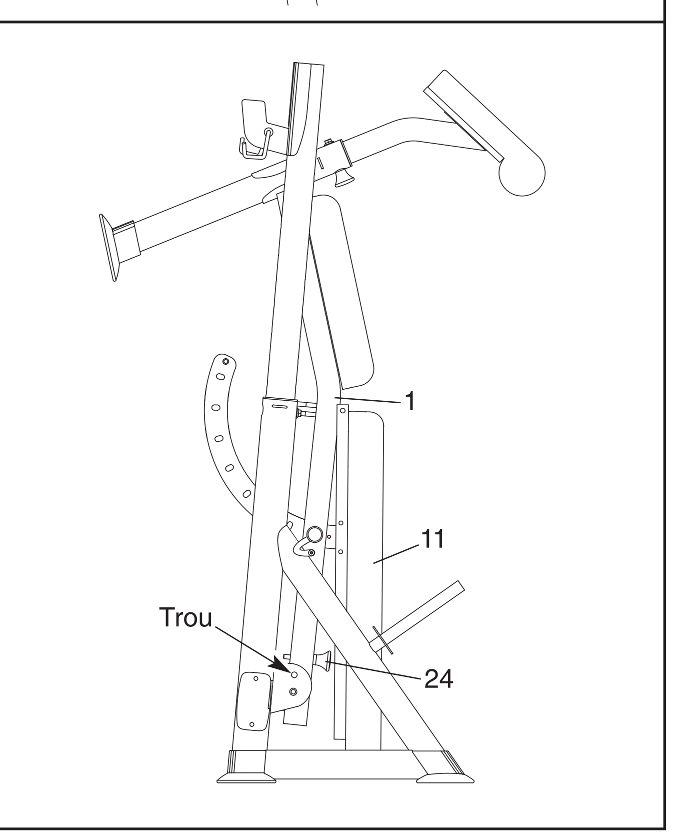

**ATTACHER LE MONTANT DE FLEXION**

Enfoncez le Montant de Flexion (7) dans la Jambe Avant (3) puis, alignez les trous sur la Jambe Avant avec les trous sur le Montant de Flexion. Bloquez le Montant de Flexion à l'aide d'un Bouton de Flexion (24). **Assurez-vous que le Bouton de Flexion est complètement serré.**




**RANGEMENT DU BANC DE POIDS**

Pour ranger le banc de poids, mettez le Dossier (11) à l'horizontale (voir COMMENT AJUSTER LE DOSSIER à la page 10). Ensuite, retirez le Bouton de Flexion (24) indiqué. Enfin, enlevez le Cadre (1) dans la position illustrée puis, vissez le Bouton de Flexion dans le trou indiqué. **Assurez-vous que le Bouton de Flexion est enfoncé dans le Cadre.**

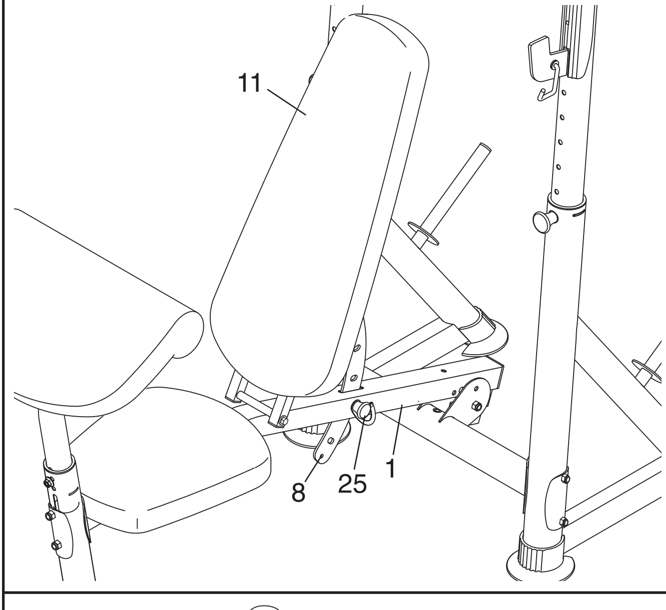


# AJUSTEMENT

Cette section explique comment ajuster le banc de poids. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 12 pour des renseignements importants pour tirer le maximum de résultats de votre programme d'exercice. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées**.** Le banc de3 poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

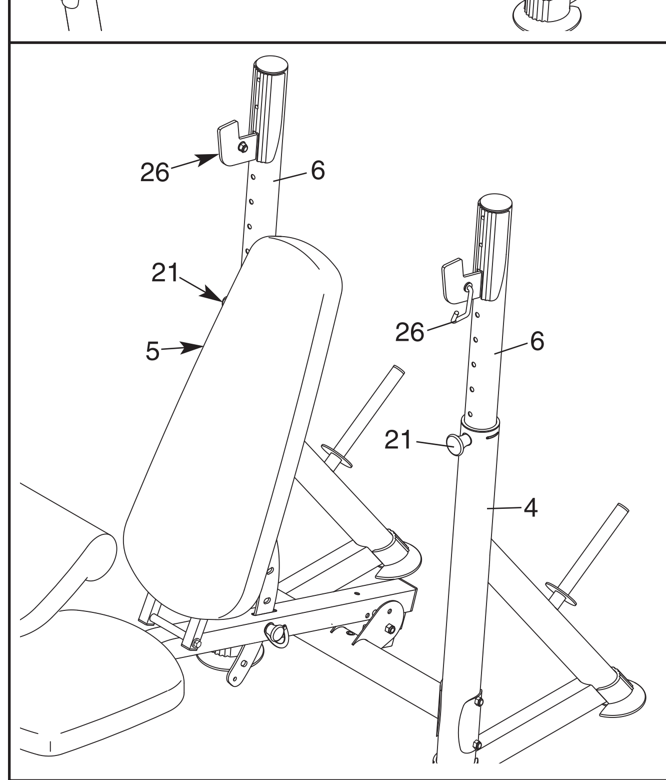
**AJUSTERMENT DU DOSSIER**

Pour régler la position du Dossier (11), tenez la partie supérieure du Dossier d'une main et tirez le Bouton du Dossier (25) de l'autre. Levez ou baissez le Dossier dans la position désirée. Enfoncez le Bouton du Dossier dans le Cadre (1) et dans un trou d'ajustement sur le Support d'Ajustement (8).




**AJUSTEMENT DES APPUIT DE POIDS**

Pour changer la hauteur d'un Appui de Poids (6), retirez tout d'abord le Bouton du Montant (21) du Montant Gauche ou Droit (4, 5). Ensuite, placez l'Appui de Poids à la hauteur désirée. Enfin, vissez complètement le Bouton du Montant dans le Montant Gauche ou Droit et dans l'Appui de Poids.




**⚠ AVERTISSEMENT : placez toujours les deux Appuis de Poids (6) à la même hauteur. Assurez-vous que les Goupille de Poids (26) sont autour de la barre de poids quand vous ne l'utilisez pas.**



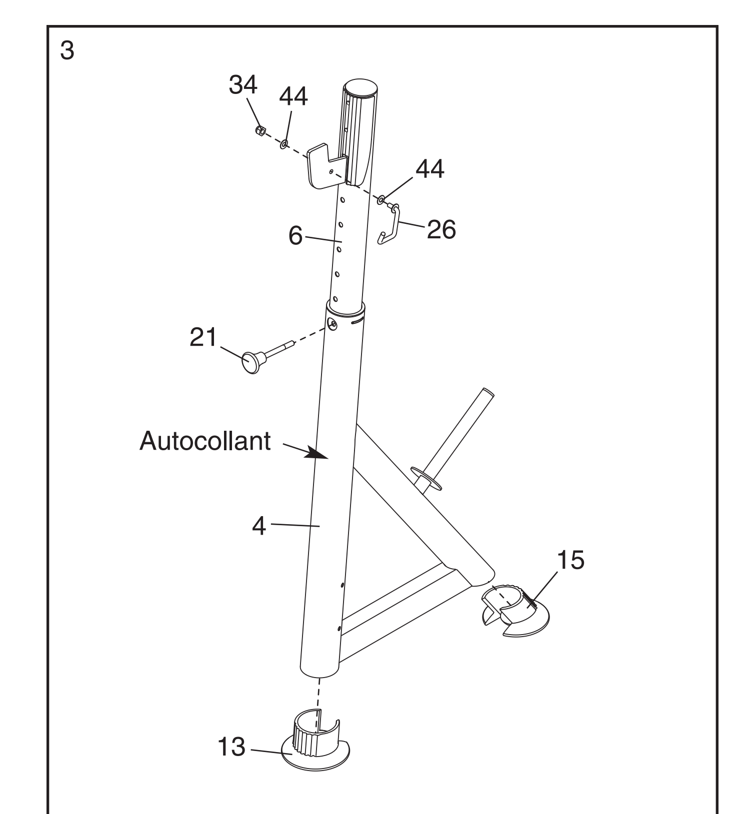
3. Identifiez le Montant Gauche (4) sur lequel est collé un autocollant « G580 » à l'endroit indiqué.

   Enfoncez un Pied de la Base Arrière (15) et un Pied de la Base Avant (13) dans le Montant Gauche (4), comme illustré.

   Retirez le Bouton du Montant (21) du Montant Gauche (4). Placez l'Appui de Poids (6) dans la position illustrée. Vissez complètement le Bouton du Montant dans le Montant Gauche et l'Appui de Poids.

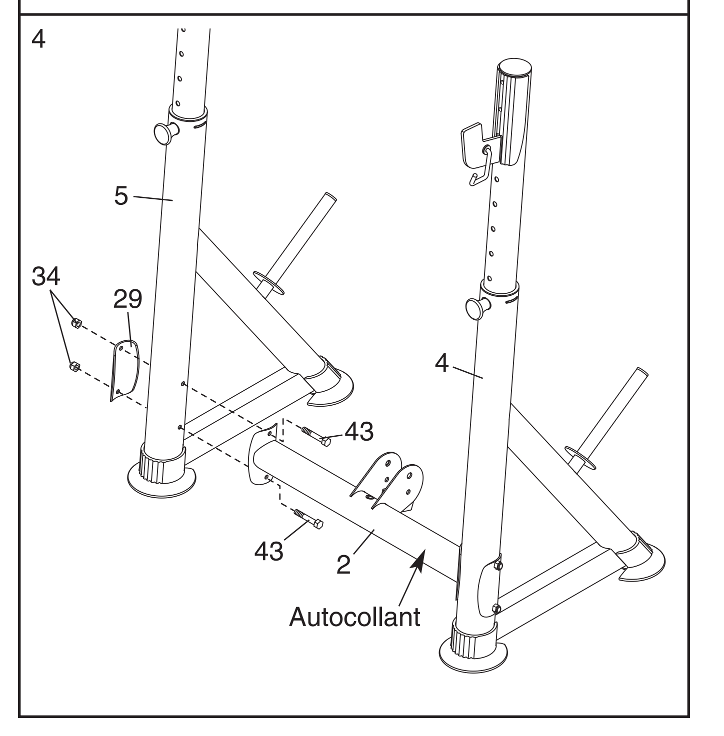
   Attachez un Goupille de Poids (26) sur l'Appui de Poids (6) à l'aide de deux Rondelles en Plastique de M8 (44) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (34). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage ; le Goupille de Poids doit pouvoir pivoter facilement.**

   **Répétez cette étape avec le Montant Droit (non-illustré). Assurez-vous que les deux Appuis de Poids (6) sont à la même hauteur.**



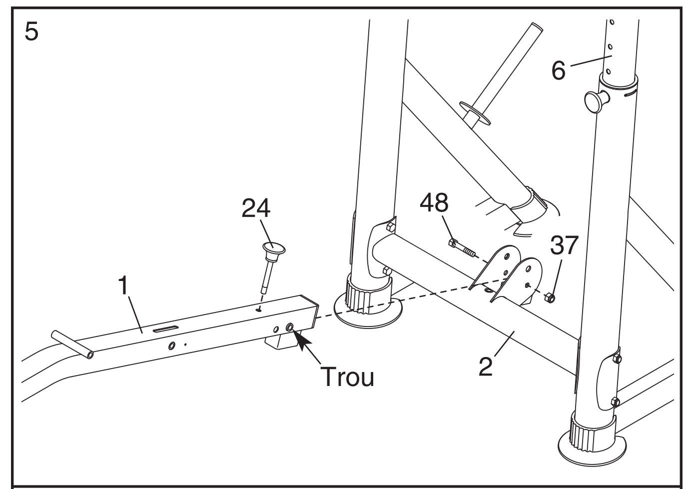

4. Orientez la Barre Transversale (2) de manière à ce que l'autocollant d'avertissement soit dans la position illustrée. Attachez la Barre Transversale sur le Montant Droit (5) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 92mm (43), une Grande Plaque de Support (29) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (34). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage jusqu'au bout.**

   **Répétez cette étape avec le Montant Gauche (4).**

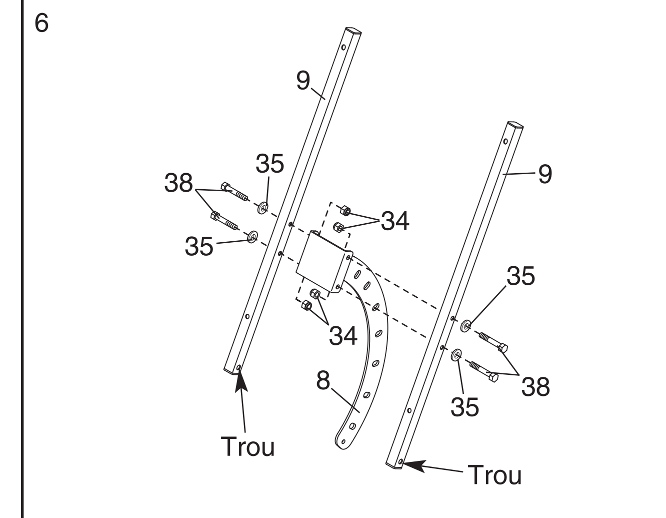


5. Attachez le Cadre (1) sur la Barre Transversale (2) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 78mm (48) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (37). Ensuite, vissez complètement un Bouton de Flexion (24) dans le Cadre. Assurez-vous que le Boulon en Bouton est enfoncé dans le trou indiqué sur le Cadre.

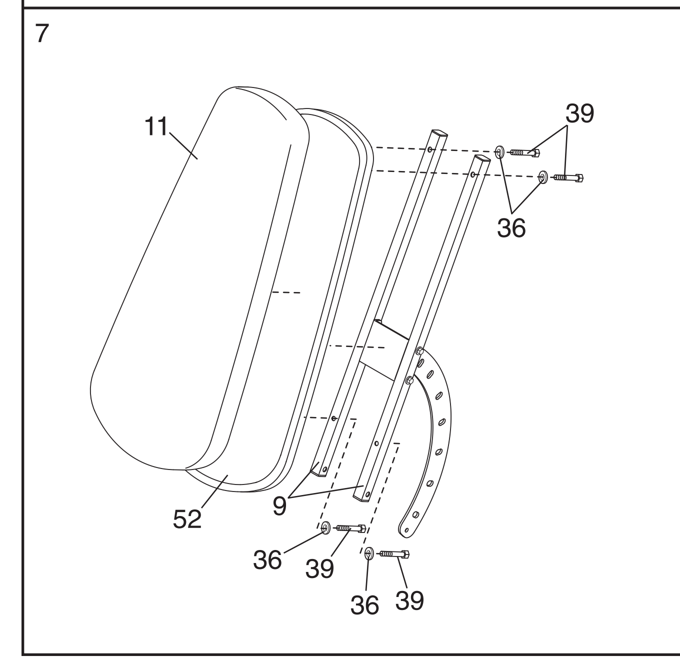
   **Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 x M10 (34, 37) utilisés lors des étapes 1 à 5. Ne serrez pas excessivement les Écrous de Verrouillage en Nylon utilisés lors de l'étape 4 ; en les serrant trop, vous auriez des difficultés à soulever et à baisser les Appuis de Poids (6).**




6. Orientez les deux Cadres du Dossier (9) avec les trous indiqués près du bas. Attachez les Cadres du Dossier sur le Support d'Ajustement (8) à l'aide de quatre Boulons en Bouton de M8 x 43mm (38), quatre Rondelles de M8 (35) et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (34). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage jusqu'au bout.**




7. Attachez le Dossier (11) et la Base de Dossier (52) sur les Cadres du Dossier (9) à l'aide de quatre Vis de M6 x 50mm (39) et quatre Rondelles de M6 (36). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage jusqu'au bout.**



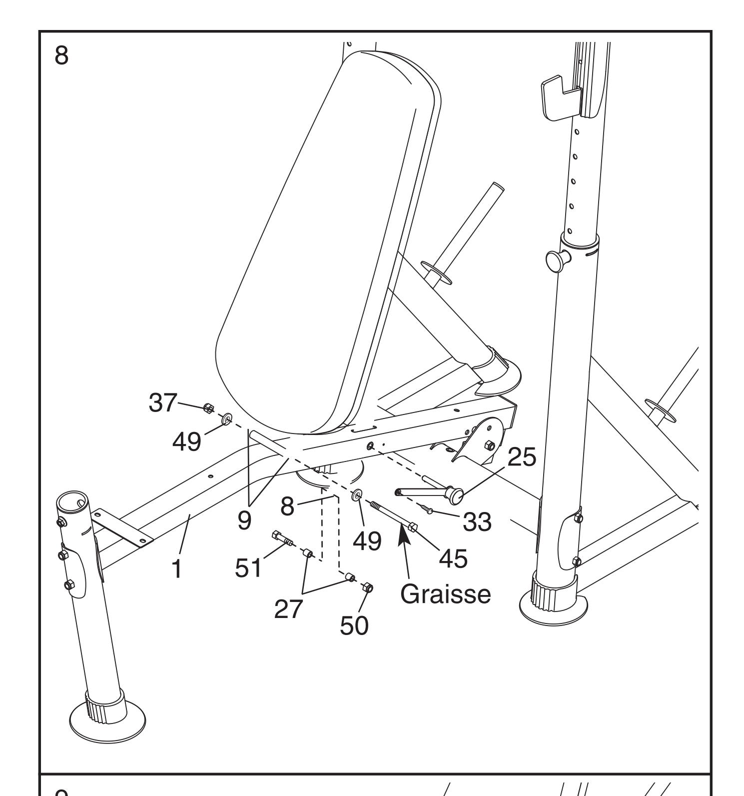



8. Enfoncez le Support d'Ajustement (8) dans le Cadre (1), comme illustré. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon en Bouton de M10 x 168mm (45). Attachez les Cadres du Dossier (9) sur le Cadre (1) à l'aide du Boulon en Bouton, deux Rondelles de M10 (49) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (37). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon ; les Cadres du Dossier doivent pouvoir pivoter librement.**

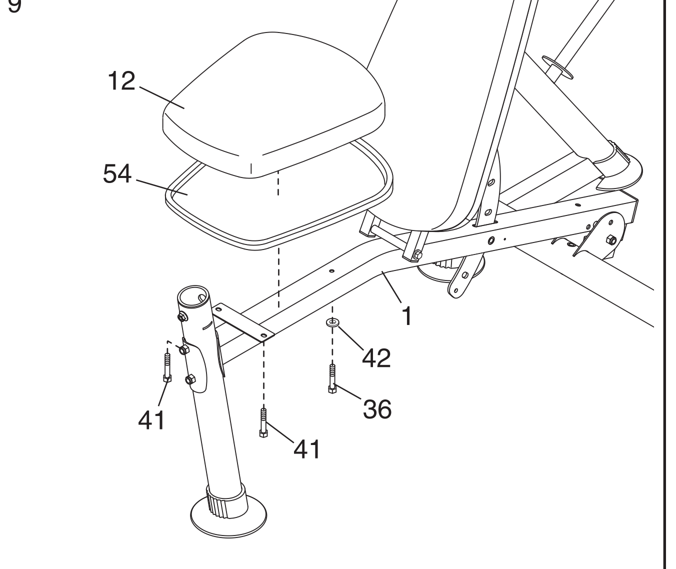
   Enfoncez un Bouton du Dossier (25) dans le Cadre (1) et le Support d'Ajustement (8). Attachez l'attache sur le Bouton du Dossier sur le Cadre à l'aide d'une Vis de M4 x 10mm (33).

   Insérez un Boulon en Bouton de M6 x 40mm (51) dans deux Bagues d'Espacement de 12mm (27) et le Support d'Ajustement (8). Attachez le Boulon en Bouton à l'aide d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (50).

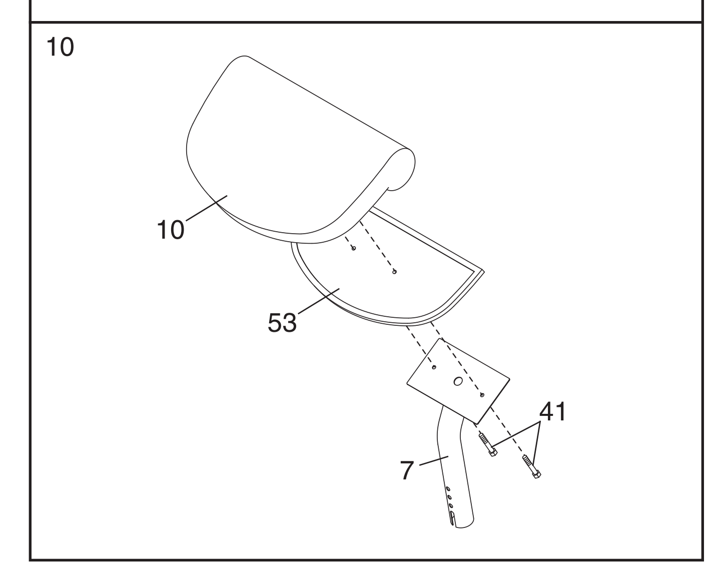
   **Référez-vous à l'étape 6. Serrez les quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (34) utilisés lors de l'étape 6. Référez-vous à l'étape 7. Serrez les quatre Vis de M6 x 50mm (39).**




9. Attachez le Siège (12) et la Base de Siège (54) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M6 x 29mm (41), une Vis de M6 x 76mm (42) et une Rondelle de M6 (36).




10. Attachez le Coussin de Flexion (10) et la Base de Flexion (53) au Montant de Flexion (7) avec deux Vis de M6 x 29mm (41).




11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans ADJUSTEMENT en commençant à la prochaine page.**